CURSOS PRÁCTICOS EDICIONES BIENVENIDAS

Cocina minuto

EDICIONES BIEN venidas

Con todos los secretos de la COCINA RÁPIDA Y FÁCIL

PAN DE CARNE con jamón, queso y morrones

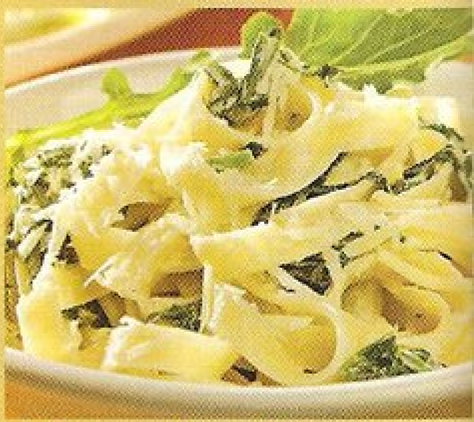
22 Recetas para cocinar en poco tiempo y ahorrar mucho dinero

Suplemento Especial PANES

Arrolladitos de carne rellenos a la cacerola

Torta de palmitos con puerro y arvejas

Pollo al horno con ajos tiernizados al vermouth



Cintas a la salsa crema de rúcula

Tarta de crema, duraznos y kiwis

Colección de 15 fascículos quincenales **4**

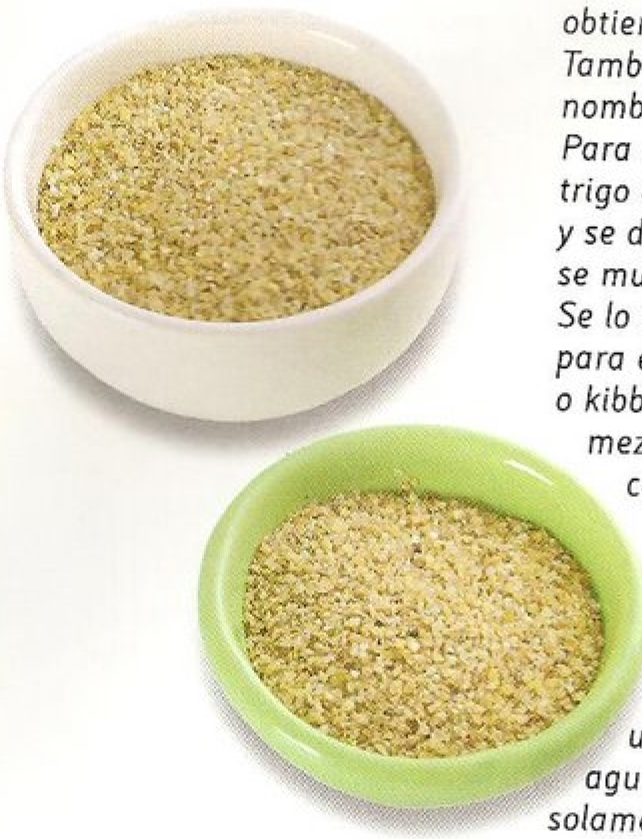
ARGENTINA $ 3,90
ISBN Nº 978-987-589 039-8

MEXICO $25 • VENEZUELA $4.500 • COLOMBIA $5.900 • CHILE $1.900 • URUGUAY $59 • PERÚ $8 • ECUADOR $1,90 • BOLIVIA $20

Ideas y soluciones para el menú: Entradas • Platos principales • Postre

Consejos desde la cocina

Consultas gastronómicas:
elvirarecchia@ciudad.com.ar



TRIGO BURGOL

Originario de Oriente, es una variedad de trigo que se obtiene a partir del candeal. También se lo conoce con el nombre de Bulgur o Burgul. Para elaborarlo, se cuece el trigo candeal al vapor, se pela y se deja secar. Posteriormente se muele fino o grueso.
Se lo utiliza, principalmente, para elaborar pilavs, rellenos o kibbehs realizados con la mezcla de carne picada, cebolla y especias.
Otra opción es hacer ensaladas con este trigo.
Para su cocción, remojar por 20 minutos utilizando 3 tazas de agua por 1 de trigo. Cocinar solamente 10 minutos ya que está precocido. Por esta razón, también puede consumirse sin cocción. Debe ser conservado en recipientes cerrados y en lugares frescos y secos. También se lo puede mantener en la heladera ya que se evita la proliferación de insectos.

LA ARVEJA

Procede de la planta silvestre Pisum sativum y pertenece a la familia de las leguminosas. También se la conoce con el nombre de guisante o chícharo. Es una semilla comestible redonda de color verde. Está contenida dentro de una vaina tersa y brillante. Su lugar de origen es el Mediterráneo oriental y de Oriente Cercano y Medio, aunque hay quien lo ubica en India o Tíbet.
Desde los albores de la agricultura, una selección permanente permitió a estas pequeñas semillas convertirse en una de las legumbres más conocidas en todo el mundo. Los egipcios, griegos y romanos la cultivaban, aunque generalmente los guisantes se consumían secos.
Existen, aproximadamente, mil variedades de arvejas tanto verdes como amarillas. Se las puede clasificar en las de grano liso, que se comercializan principalmente congeladas, y grano rugoso, que son más dulces y se las consigue en conserva. Las arvejas se pueden adquirir tanto frescas como secas. Canadá, EE.UU., Europa, China y Australia son los principales productores de arvejas en el mundo.
Posee un importante valor nutritivo y elevado aporte energético. Está considerada como un alimento altamente reconstituyente por su riqueza en proteínas, hidratos de carbono y minerales. Además, presenta un bajo contenido en lípidos y no contiene colesterol.
Si se las compra frescas, dentro de las vainas, deben ser gruesas, tersas y de color verde brillante. Se deben evitar las vainas planas que tienen en su interior granos sin desarrollar o no maduros, y las arrugadas que contienen granos viejos.
Para conservarlas, ubicarlas en el refrigerador, en la misma vaina y dentro de una bolsa de plástico perforada. De esta manera se pueden mantener en óptimas condiciones hasta 10 días.
Si se desea congelarlas, retirar los granos de la vaina y blanquearlas durante 3 minutos en abundante agua a punto de ebullición. Retirar y cortar la cocción con agua helada.
A las arvejas se las utiliza, también, en recetas aptas para celíacos.
Se las incluye en innumerables y exquisitos platos como: sopas, cremas, ensaladas, guisos, tortillas, terrinas y en guarnición de carnes rojas y aves.

LYCÉE
INSTITUTO DE GASTRONOMÍA PROFESIONAL

Carreras
- PROFESIONAL GASTRONÓMICO (2 años)
- COCINERO (12 meses)
- ORGANIZACION DE EVENTOS Y CATERING (Teórico-práctico) (6 meses)
- PASTELERO PROFESIONAL (12 meses)
- PANADERO PROFESIONAL (10 meses)
- GESTION GASTRONOMICA (8 meses)
- GESTION EN HOTELERIA Y TURISMO (12 meses)

Cursos cortos
- COCINA PARA AFICIONADOS
- COCINA ARGENTINA
- PASTELERÍA/PANADERÍA EN MÓDULOS
- BARMAN
- MOZO/CAMARERA

Seminarios de 4 días
- CHOCOLATE- BOMBONERÍA
- PASTELERÍA PARA EL TÉ
- TAPAS
- SUSHI

SEMINARIO INTENSIVO DE 12 DIAS
(Cocina-Pastelería-Panadería)
Para gente del Interiory Exterior del país.

Av. Cabildo 3443 • Capital Federal • Argentina • **4702.1413** • www.lycee.com.ar

Bocaditos de merluza al oporto

(12 porciones)

INGREDIENTES

- *Filetes de merluza sin espinas: 350 g*
- *Sal, pimienta y nuez moscada a gusto*
- *Papas peladas: 350 g*
- *Vino oporto: 1/2 taza tamaño té*
- *Huevos: 2*
- *Cebolla picada: 1*
- *Perejil picado: 1/2 taza tamaño té*
- *Aceite (para freír): cantidad necesaria*

PREPARACIÓN

Condimentar los filetes con sal y pimienta. Cocinar al vapor o en el microondas hasta que estén bien tiernos. Retirar, desmenuzar y reservar en un bol.

Cocinar las papas en abundante agua con sal hasta que estén tiernas. Retirar, escurrir y reducir a puré.

Poner en el bol con el pescado. Incorporar el oporto, los huevos, la cebolla y el perejil.

Condimentar sal, pimienta y nuez moscada a gusto.

Mezclar hasta obtener una preparación que pueda modelarse con las manos. De ser necesario, incorporar un poco de harina.

Tomar porciones de la preparación con una cuchara sopera grande y colocarlas en el aceite caliente ayudándose con otra cuchara.

Cocinar hasta que estén doradas. Retirar.

Escurrir sobre papel de cocina.

Arrolladitos de carne rellenos a la cacerola

(5 porciones)

INGREDIENTES

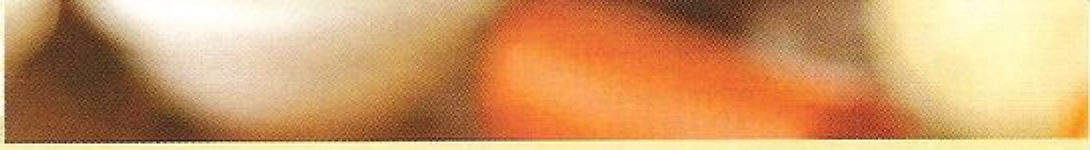
- *Nalga cortada para milanesa un poco gruesa: 600 g*
- *Sal y pimienta a gusto*
- *Panceta ahumada cortada en fetas: 150 g*
- *Pimiento rojo cortado en juliana: 1*
- *Zanahoria cortada en bastones finos blanqueados: 1*
- *Chauchas redondas en conserva: 1 lata*
- *Aceite: 1/2 pocillo*
- *Vino blanco: 1 y 1/2 taza tamaño té*
- *Agua: 2 tazas tamaño té*
- *Tomates peritas en conserva: 1 lata*
- *Pimentón dulce: 1 cucharada tamaño postre*
- *Papas peladas y cortadas al medio: 5 medianas*
- *Harina: 1 cucharada sopera*
- *Agua: cantidad necesaria*
- *Hojas de verdeo o ciboulette picada: 1 cucharada sopera*

PREPARACIÓN

Condimentar la carne con sal y pimienta. Colocar una feta de panceta sobre cada trozo de carne. Ubicar, encima, las tiras de pimiento, la zanahoria y las chauchas. Arrollar y sujetar con un palillo.

Poner el aceite en una cacerola y dorar los arrolladitos por todos sus lados.

Verter el vino y dejar que rompa el hervor. Agregar el agua y los tomates picados. Espolvorear con pimentón. Mezclar. Tapar y cocinar 15 minutos. Adicionar las papas. Bajar el fuego y cocinar con la cacerola a medio tapar hasta que las papas estén tiernas y la carne cocida. Retirar la carne y las papas. Reservar al calor. Disolver la harina con agua. Añadir la salsa y cocinar unos minutos hasta que espese. Cotejar la sazón. Servir la carne y las papas con la salsa. Espolvorear con las hojas de verdeo o ciboulette.



Salchichas en camisa

(54 arrolladitos)

INGREDIENTES
PARA LA MASA
- Harina 000: 400 g
- Levadura de cerveza: 25 g
- Azúcar: 1 cucharadita tamaño café
- Sal: 1 cucharadita tamaño postre
- Manteca: 25 g
- Huevos: 2
- Leche tibia 1 taza tamaño té
- Manteca (para la placa): cantidad necesaria
- Huevo (para pincelar): 1

RELLENO
- Salchichas: 1 y 1/2 docena
- Mostaza: 1 cucharada sopera

PREPARACIÓN
Cortar las salchichas en 3 partes iguales y reservar.
MASA. Disponer la harina en la procesadora. Agregar la levadura. Mezclar. Añadir el azúcar, la sal y la manteca. Procesar. Adicionar los huevos y la leche. Procesar hasta formar una masa tierna que se desprenda del bol. Retirar. Colocar sobre la mesa y estirar hasta obtener 3 mm de grosor. Cortar en tiras de 1/2 cm menos que el tamaño de las salchichas.
RELLENO. Pincelar las tiras con la mostaza y poner un trozo de salchicha en el borde de una de las tiras. Arrollar y cortar la masa superponiéndola unos milímetros. Ubicar otro trozo de salchicha en el borde de otra tira. Arrollar. Continuar arrollando y cortando hasta terminar de armar todos los rollitos con las tiras de masa y las salchichas. Acomodar en una placa enmantecada. Pincelar con huevo batido y llevar a horno precalentado a temperatura moderada hasta que la masa esté cocida y dorada.

Arvejas salteadas con jamón

(4 porciones)

INGREDIENTES
- Arvejas frescas o congeladas: 500 g
- Agua: cantidad necesaria
- Sal (para hervir las arvejas): a gusto
- Manteca 1 cucharada sopera
- Cebolla picada: 1
- Jamón cocido cortado en cubos pequeños: 100 gramos
- Sal y pimienta a gusto
- Hojas de hierba fresca (para decorar): cantidad necesaria

PREPARACIÓN
Cocinar las arvejas en abundante agua con sal hasta que estén tiernas pero firmes. Retirar y escurrir. Colocar la manteca en una sartén y llevar a fuego moderado para fundir. Incorporar la cebolla y rehogar hasta que esté transparente. Agregar las arvejas y el jamón. Saltear unos minutos. Salpimentar, mezclar. Decorar con hojitas de hierba fresca.

◆ PARA TENER EN CUENTA
Si se utilizan arvejas congeladas, deben blanquearse unos minutos solamente ya que están precocidas.

Salteado de verduras

(4 porciones)

INGREDIENTES

- *Berenjena: 1*
- *Zucchini: 1*
- *Pimiento rojo: 1*
- *Pimiento verde: 1*
- *Cebolla grande: 1*
- *Aceite: 1 pocillo*
- *Ajos cortados en láminas: 2*
- *Laurel: 1 hoja*
- *Tomillo: 1 cucharadita tamaño té*
- *Chile picado: 1 (optativo)*
- *Tomates peritas al natural: 1 lata*
- *Salsa de soja: 2 cucharadas soperas*
- *Sal y pimienta a gusto*
- *Perejil picado: 2 cucharadas soperas*

PREPARACIÓN

Retirar la base y los troncos de la berenjena y del zucchini. Cortar en trozos grandes y reservar. Cortar al medio los pimientos. Retirar las semillas y las nervaduras. Cortar en trozos del mismo tamaño que la berenjena y el zucchini. Quitar las primeras capas de piel de la cebolla y cortar de igual tamaño. Verter el aceite en una cacerola y llevar a fuego moderado. Agregar las láminas de ajo, la cebolla y los pimientos. Saltear unos minutos. Incorporar las berenjenas, el zucchini, la hoja de laurel, el tomillo y, si lo desea, el chile. Cocinar un minuto y agregar los tomates previamente picados. Dejar que rompa el hervor. Cocinar hasta que las verduras estén tiernas pero firmes. Adicionar la salsa de soja. Retirar. Cotejar la sazón. Condimentar, de ser necesario, con sal y pimienta. Espolvorear con el perejil picado.

◆ ALTERNATIVA

Se puede reemplazar el chile por 1 cucharadita tamaño café de ají molido.

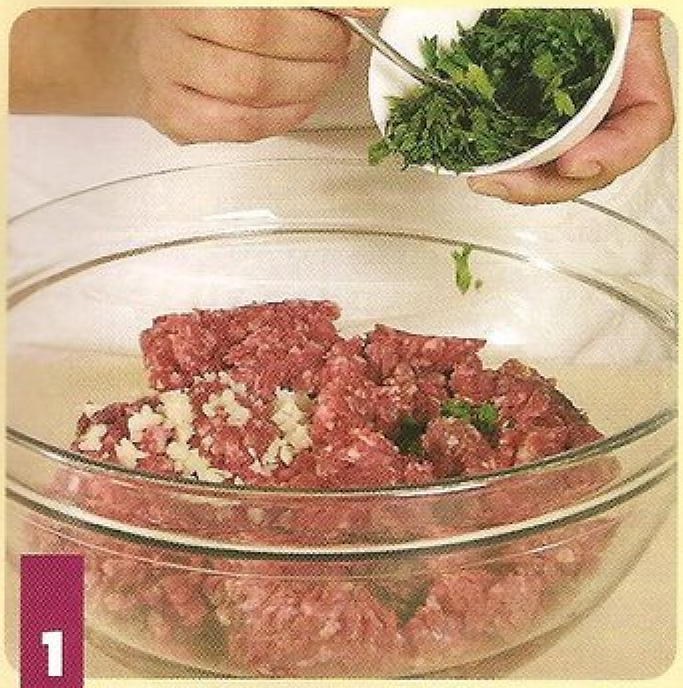
Pan de carne

21 rodajas (7 porciones)

INGREDIENTES
- Carne picada: 1 kg
- Ajo picado: 2 dientes
- Perejil picado: 2 cucharadas soperas
- Sal y pimienta a gusto

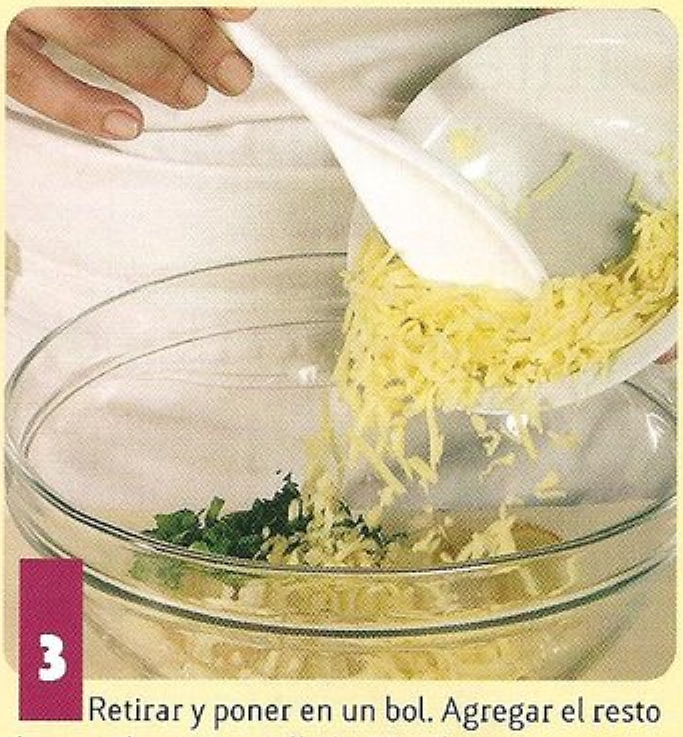
PARA EL RELLENO
- Cebolla cortada en juliana: 1
- Aceite: 1/4 de pocillo
- Sal a gusto
- Queso rallado en hebras: 1 taza tamaño té
- Jamón cocido cortado en fetas: 100 g
- Morrones en conserva: 1 lata grande o 2 chicas
- Gelatina sin sabor: 1 sobre

PARA ACOMPAÑAR
- Ensalada a gusto
- Puré de papas y calabaza a gusto
- Pimiento rojo (para decorar): cantidad necesaria

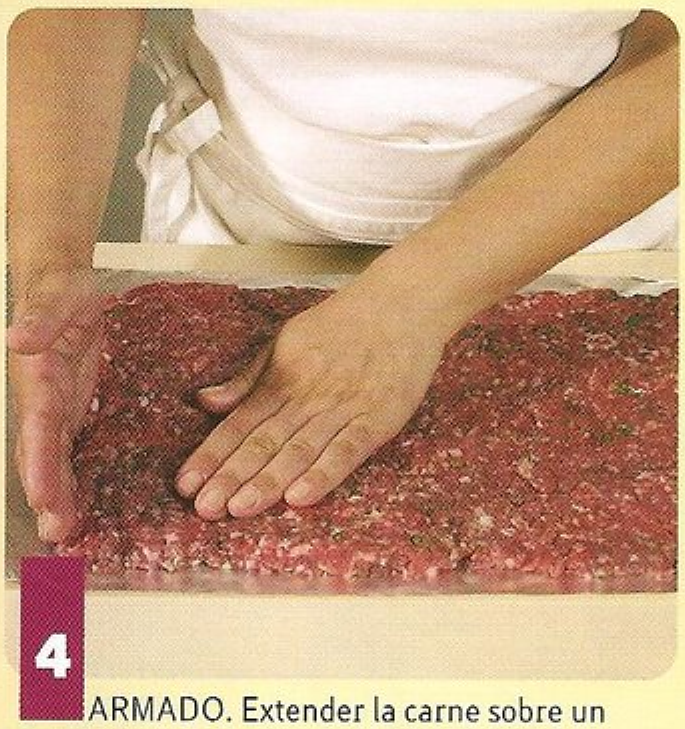


1 Colocar la carne en un bol. Agregar el ajo y la mitad del perejil. Salpimentar. Mezclar y reservar.

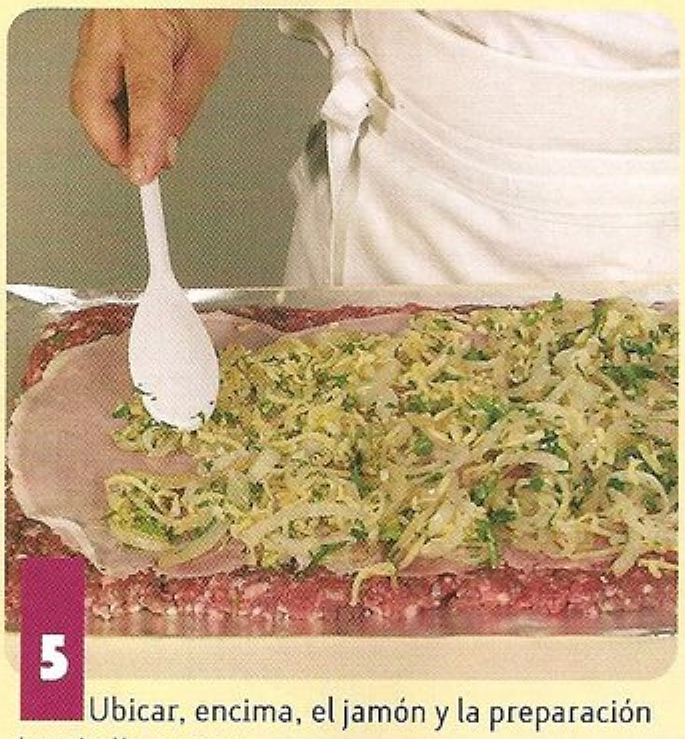
2 RELLENO. Rehogar la cebolla en dos cucharadas de aceite con una pizca de sal hasta que esté transparente.



3 Retirar y poner en un bol. Agregar el resto de perejil, y queso rallado. Mezclar.



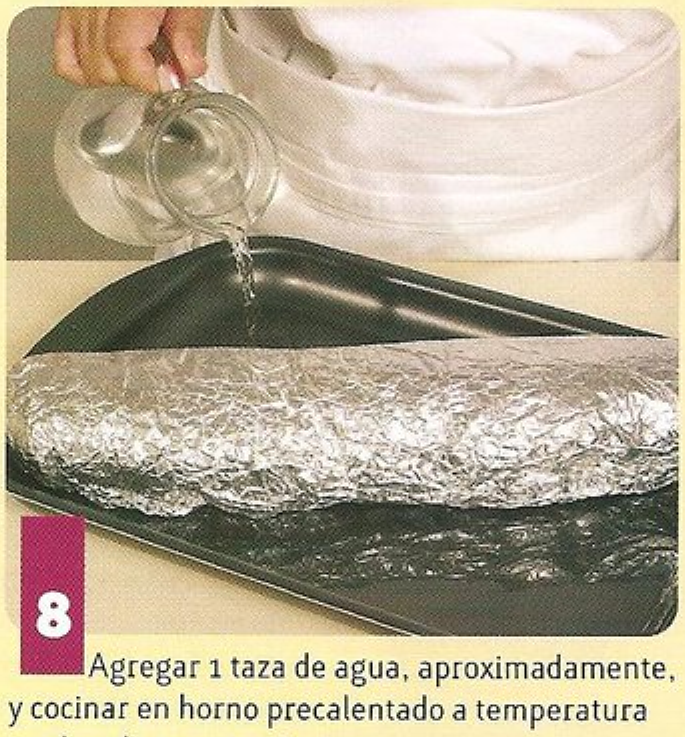
4 ARMADO. Extender la carne sobre un papel de aluminio, dándole una forma rectangular de 30 cm de ancho x 35 de largo.



5 Ubicar, encima, el jamón y la preparación de cebolla y queso.

6 Colocar los morrones cortados en tiras. Espolvorear con el sobre de gelatina. Arrollar con ayuda del papel de aluminio y envolver.

7 Disponer en una asadera untada con el resto de aceite y con la unión hacia abajo.



8 Agregar 1 taza de agua, aproximadamente, y cocinar en horno precalentado a temperatura moderada por 40 minutos.

9 Retirar. Dejar reposar 15 minutos. Quitar el papel y cortar en rodajas. Acompañar con ensalada y puré de papas y calabaza a gusto. Decorar con pimiento rojo picado.

◆ IDEAS: Se puede reemplazar el ajo y perejil por provenzal deshidratada, y los morrones en conserva por 1 pimiento rojo sin semillas ni nervaduras cortado en tiras.

Cintas a la salsa crema de rúcula

4 porciones

INGREDIENTES

- *Aceite: 2 cucharadas soperas*
- *Manteca: 2 cucharadas soperas*
- *Cebolla picada: 1 grande*
- *Sal y pimienta a gusto*
- *Rúcula: 1 atado*
- *Crema de leche: 300 cm³*
- *Pasta seca larga tipo cinta: 1 paquete de 500 g*
- *Queso rallado a gusto*

PREPARACIÓN

Colocar aceite y manteca en una sartén profunda y llevar a fuego hasta fundir. Agregar cebolla y una pizca de sal. Rehogar. Incorporar la rúcula picada. Mezclar. Adicionar la crema de leche y dejar que rompa el hervor. Salpimentar. Retirar y reservar. Cocinar la pasta en abundante agua a punto de ebullición con sal hasta que esté al dente. Retirar y escurrir. Disponer en la sartén con la salsa y llevar a fuego moderado para calentar. Mezclar y espolvorear con queso rallado.

Cazuela de pollo con arroz

(6 porciones)

INGREDIENTES

- *Pollo: 1*
- *Sal y pimienta a gusto*
- *Jugo de 1 limón*
- *Aceite: 1/2 pocillo*
- *Ajo picado: 3 dientes*
- *Cebollas picadas: 2*
- *Tomates peritas picados: 1 lata*
- *Zanahoria cortada en trozos de 1 cm de espesor: 1*
- *Chauchas cortadas en trozos de 2 cm: 1 taza tamaño té*
- *Arroz: 2 tazas tamaño té*
- *Azafrán: 2 cápsulas*
- *Agua caliente: 4 tazas tamaño té*
- *Perejil picado: 2 cucharadas soperas*

PREPARACIÓN

Retirar la piel del pollo y cortarlo en trozos. Condimentar con sal y jugo de limón.
Verter el aceite en una cacerola. Dorar las presas de pollo. Incorporar el ajo y las cebollas. Cocinar hasta que la cebolla esté transparente. Agregar los tomates, las zanahorias y las chauchas. Cocinar unos minutos y agregar el arroz. Mezclar. Adicionar el azafrán disuelto en 1/2 taza de agua caliente y, luego, el resto del agua. Bajar el fuego y cocinar, mezclando cada tanto, hasta que el pollo esté cocido y el arroz a punto. Condimentar con sal y pimienta. Espolvorear con perejil. Retirar y servir.

Torta de palmitos con puerro y arvejas

(10 ó 12 porciones)

INGREDIENTES

- *Aceite: 1/2 pocillo*
- *Puerro (la parte blanca y verde más tierna) cortado en ruedas: 1*
- *Cebolla picada: 1 grande*
- *Ajo picado: 2 dientes*
- *Arvejas congeladas: 100 g*
- *Tomates peritas picados: 2*
- *Palmitos escurridos y picados: 1 frasco chico*
- *Perejil picado: 1 pocillo*
- *Leche: 2 tazas tamaño té*
- *Harina leudante: 300 g*
- *Aceite: 1 taza tamaño té*
- *Huevos: 4*
- *Sal, pimienta y orégano a gusto*
- *Manteca y harina (para el molde): cantidad necesaria*

PREPARACIÓN

Verter el aceite en una cacerola o sartén profunda y llevar a fuego moderado. Incorporar el puerro, la cebolla, el ajo y las arvejas. Rehogar unos minutos hasta que la cebolla esté transparente y las arvejas tiernas pero firmes. Añadir los tomates y cocinar un minuto más. Retirar.
Pasar a un bol y dejar enfriar. Agregar los palmitos y el perejil. Mezclar y reservar.
Colocar la leche, la harina, el aceite y los huevos en la licuadora o procesadora. Trabajar hasta integrar. Retirar y agregar a la preparación anterior. Salpimentar y condimentar con orégano. Mezclar. Poner la preparación en un molde previamente enmantecado y enharinado de 24 cm de diámetro. Distribuir de forma pareja. Llevar a horno precalentado a temperatura moderada por, aproximadamente, 35 minutos.

Arroz al horno gratinado

(6 porciones)

INGREDIENTES

- *Arroz: 2 tazas tamaño té*
- *Agua: 4 tazas tamaño té*
- *Extracto de tomate: 1 cucharada sopera*
- *Sal: 1 cucharada tamaño postre*
- *Cebolla picada: 1*
- *Pimiento rojo picado: 1*
- *Manteca: 2 cucharadas soperas*
- *Aceite: 2 cucharadas soperas*
- *Pimienta a gusto*
- *Muzzarella rallada: 1 taza tamaño té*
- *Perejil picado: 2 cucharadas soperas*
- *Aceite (para la fuente): cantidad necesaria*

PREPARACIÓN

Lavar el arroz y escurrir. Colocar en un bol junto con el agua, el extracto de tomate, la sal, la cebolla y el pimiento. Incorporar la manteca, el aceite y la pimienta a gusto. Mezclar. Ubicar en una fuente untada con aceite y llevar a horno precalentado a temperatura moderada, cubierta con papel de aluminio, hasta que el agua se haya evaporado y el arroz esté al dente. Retirar y espolvorear con muzzarella y perejil picado. Llevar nuevamente a horno precalentado a temperatura caliente hasta que el queso se funda. Retirar y servir de inmediato.

Entrada tibia de zanahorias

(4 porciones)

INGREDIENTES

- *Zanahorias: 4*
- *Sal y pimienta a gusto*
- *Manteca: 2 cucharadas soperas*
- *Harina: 1 cucharada sopera rasa*
- *Caldo de verduras: 1 cubito*
- *Agua: 1/4 de taza*
- *Crema de leche: 200 cm³*
- *Perejil picado a gusto*

PREPARACIÓN

Cortar las zanahorias en ruedas y cocinarlas en abundante agua a punto de ebullición con sal hasta que estén tiernas pero firmes. Retirar y escurrir. Ubicar la manteca en una cacerola y llevar a fuego moderado para fundir. Agregar la harina y mezclar. Adicionar el cubito de caldo disuelto en el agua. Mezclar. Añadir la crema de leche y cocinar revolviendo hasta que la salsa espese. Incorporar las zanahorias. Cocinar un minuto para calentar toda la preparación. Salpimentar a gusto. Retirar y espolvorear con perejil picado.

Hamburguesas con trigo burgol, rellenas de queso

(18 unidades)

INGREDIENTES

- Trigo burgol: 250 g (1 1/2 taza tamaño té, aproximadamente)
- Agua caliente: 4 tazas
- Carne picada magra: 1/4 kg
- Cebolla picada: 1
- Ajo picado: 2 dientes
- Huevos: 2
- Menta picada: 1 cucharadita tamaño té
- Páprika dulce: 1 cucharadita tamaño café
- Sal y pimienta a gusto
- Queso rallado: 1 cucharada sopera
- Aceite (para la asadera): cantidad necesaria
- Manteca: cantidad necesaria

PARA EL RELLENO

- Queso fresco: 200 g

PREPARACIÓN

Ubicar el trigo en un recipiente y cubrir con agua. Dejar reposar 30 minutos. Escurrir.
Presionar bien, tomando porciones con las manos, para eliminar toda el agua.
Ubicar en otro bol.
Agregar la carne picada y el resto de los ingredientes, excepto el queso fresco. Mezclar bien.
Dividir la preparación en 18 porciones. Formar esferas y aplanarlas.
Disponer un trozo de queso dentro de las mismas. Cerrar bien envolviendo el queso.
Aplanar ligeramente y colocarlas en una asadera untada con aceite.
Poner una cucharadita de manteca sobre las hamburguesas.
Llevar a horno precalentado a temperatura moderada por, aproximadamente, 25 minutos.
Retirar y servir.

Pollo al horno con ajos tiernizados al vermouth

(4 porciones)

INGREDIENTES

- *Aceite: 1/2 pocillo*
- *Cebollas picadas: 2*
- *Orégano seco: 1 cucharadita tamaño té*
- *Perejil picado: 1 pocillo*
- *Pollo sin piel cortado en octavos: 1*
- *Nuez moscada: una pizca*
- *Sal y pimienta a gusto*
- *Vermouth seco: 1 taza*
- *Ajo: 1 cabeza*
- *Ramas de perejil (para decorar): cantidad necesaria*

PREPARACIÓN

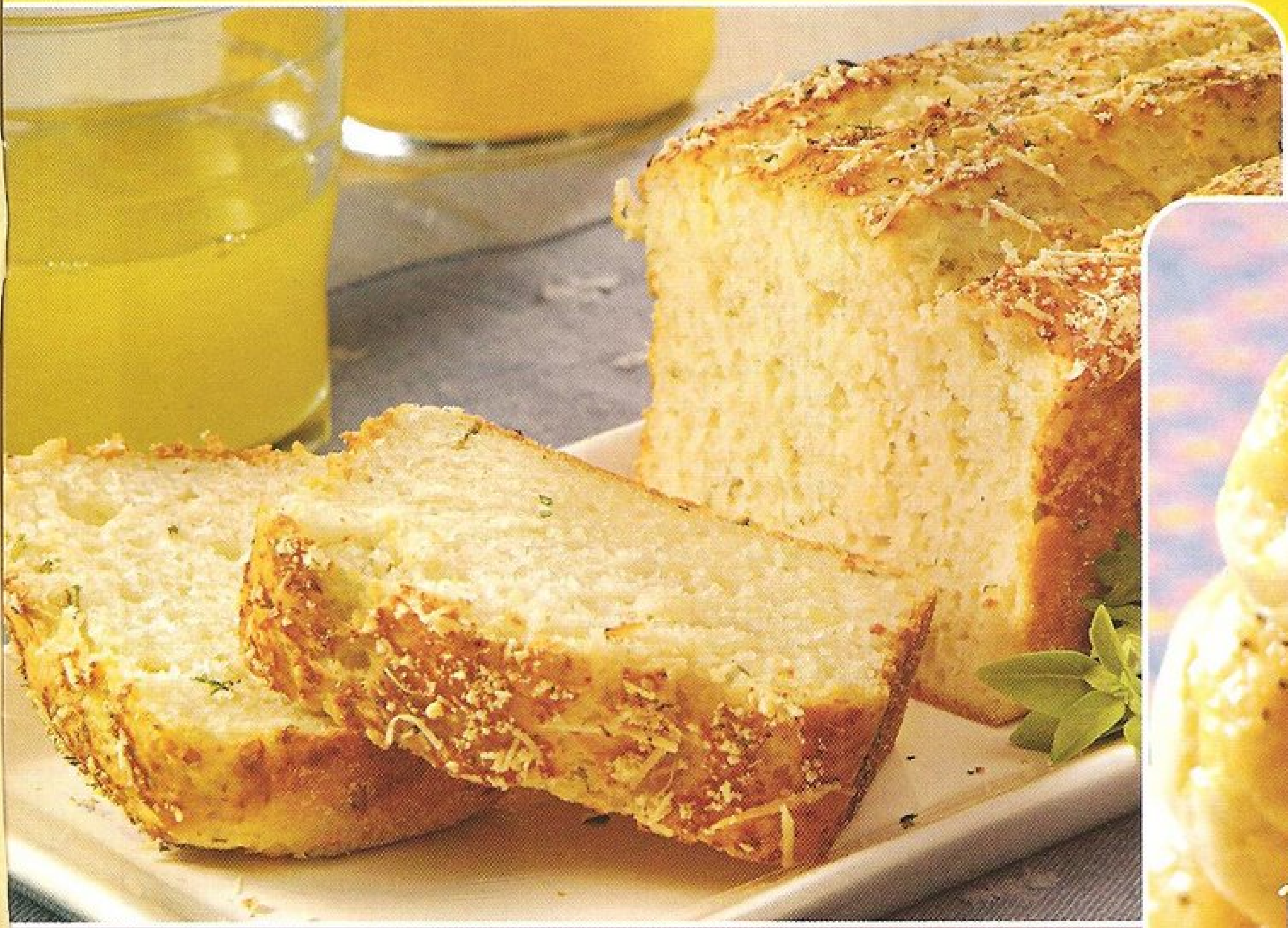
Untar una asadera con aceite. Colocar las cebollas. Espolvorear con orégano y la mitad del perejil. Disponer los trozos de pollo y condimentarlos con nuez moscada. Salpimentar. Rociar con vermouth. Separar los dientes de ajo de media cabeza y ubicarlos entre los trozos de pollo. Cortar la otra media cabeza al medio y poner en la asadera.

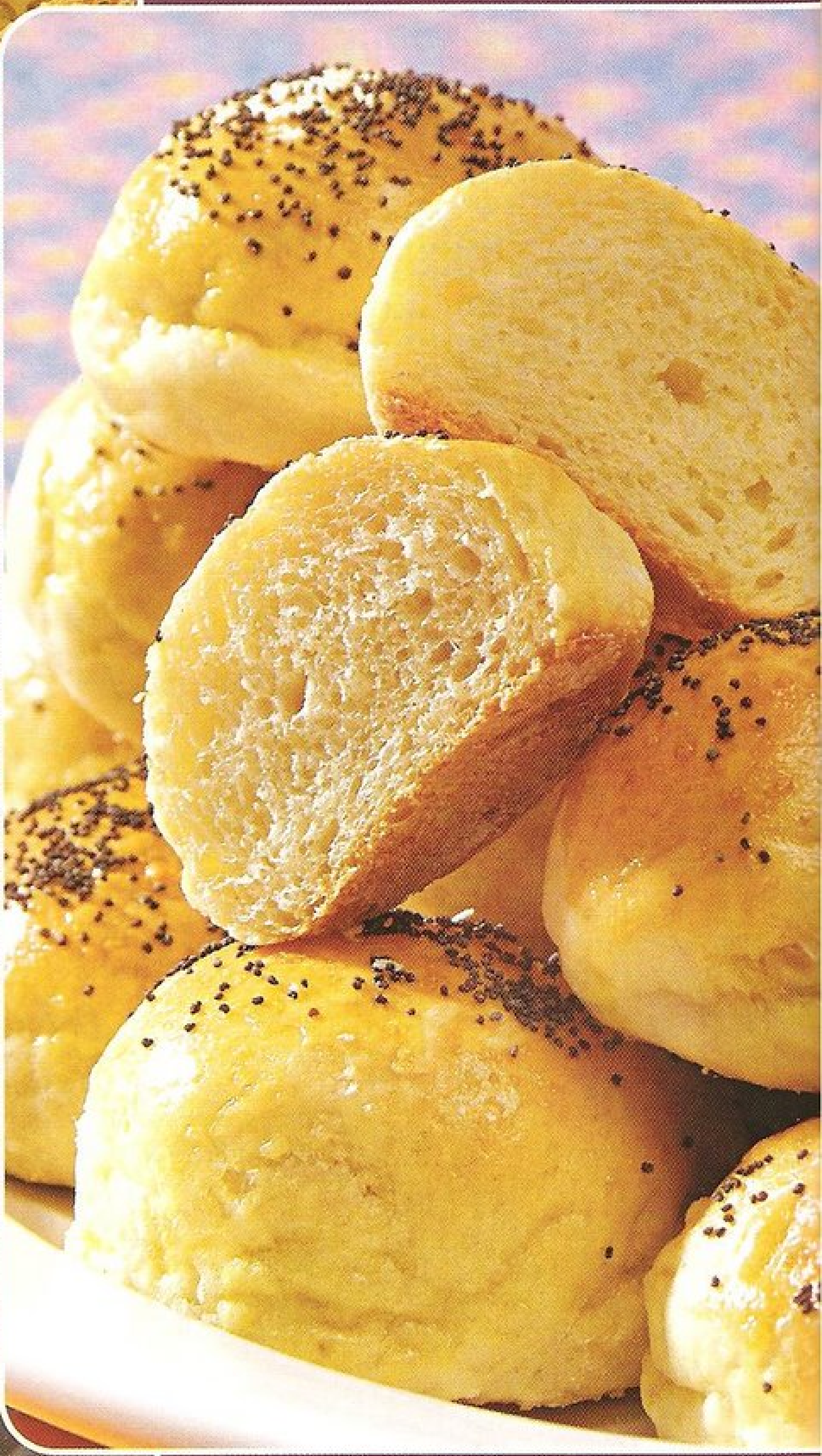
Cubrir con papel de aluminio y cocinar en horno precalentado a temperatura moderada por, aproximadamente, 1 hora. Retirar el papel. Subir un poco la temperatura del horno y cocinar hasta que el pollo esté dorado. Retirar y decorar con ramas de perejil.

SUPLEMENTO ESPECIAL

PANES

EDICIONES BIEN venida





Pan suave de hierbas y queso

(12 porciones)

INGREDIENTES

- *Harina: 500 g*
- *Queso rallado: 1/4 de taza tamaño té*
- *Azúcar: 1 cucharada tamaño café*
- *Hierbas frescas picadas: (ciboulette, tomillo, albahaca, orégano): 1 cucharada sopera en total*
- *Sal: 1 cucharada tamaño té*
- *Levadura de cerveza: 25 g*
- *Leche tibia: 3/4 de taza*
- *Aceite: 3/4 de pocillo*
- *Huevo: 1*
- *Queso crema: 100 g*
- *Manteca y pan rallado (para el molde): cantidad necesaria*
- *Agua (para pincelar): cantidad necesaria*
- *Queso rallado (para espolvorear): 1 cucharada sopera*
- *Orégano (para espolvorear): 1 cucharadita tamaño té*

PREPARACIÓN

Colocar la harina, el queso rallado, el azúcar, las hierbas y la sal en un bol. Mezclar y reservar. Disponer la levadura desgranada, la leche, el aceite, el huevo y el queso crema en la procesadora. Procesar hasta integrar. Retirar y ubicar en un bol. Agregar, de a poco, la mezcla de harina, queso y hierbas hasta formar una masa tierna.
De ser necesario, incorporar un poco más de leche. Ubicar la masa sobre la mesa y aplanar con las manos. Arrollar y colocar en un molde tipo budín inglés de 24 cm de largo x 8 de ancho enmantecado y espolvoreado con pan rallado. Dejar levar en un lugar cálido hasta casi el doble de su volumen. Pincelar con agua y llevar a horno precalentado a temperatura moderada por, aproximadamente, 30 minutos. Una vez cocido, pincelar nuevamente con agua y espolvorear con queso rallado y orégano. Llevar unos minutos más al horno. Retirar, dejar entibiar y desmoldar.

Pan de panceta

(15 porciones)

INGREDIENTES

- Panceta ahumada en un trozo: 350 g
- Levadura de cerveza: 50 g
- Leche tibia: 3/4 de taza tamaño té
- Azúcar: 1 cucharadita tamaño té
- Harina 000: 750 g
- Sal: 1 cucharada tamaño postre
- Manteca: 75 g
- Huevos: 2
- Agua tibia: 1/2 taza tamaño té
- Manteca (para el molde): cantidad necesaria
- Huevo (para pincelar): 1

PREPARACIÓN

Cortar la panceta en cubos de, aproximadamente, 1 cm de lado y colocarlos en una sartén. Dorarlos y desechar el excedente de grasa (deben quedar dorados pero no secos). Retirar y reservar. Poner la levadura, la leche y el azúcar en un bol. Mezclar y dejar espumar. En un bol aparte, disponer la harina y la sal. Mezclar. Hacer un hueco en el centro. Ubicar la manteca, los huevos y la panceta. Mezclar los ingredientes del centro. Adicionar la levadura espumada. Ir mezclando a medida que se toma la harina y se incorpora el agua hasta formar una masa tierna. Volcar sobre la mesa y amasar hasta que esté elástica. Aplanar y arrollar. Colocar en un molde tipo budín inglés o fuente de 30 cm de largo x 11 de ancho y 10 de alto previamente enmantecado. Dejar que, casi, duplique su volumen. Pincelar con huevo y cocinar en horno precalentado a temperatura moderada por, aproximadamente, 35 minutos. Retirar. Dejar entibiar antes de cortar.

Pancitos de cebolla y amapola

(12 pancitos)

INGREDIENTES

- Manteca: 50 g
- Cebolla picada: 1
- Sal (para rehogar la cebolla): una pizca
- Papas: 200 g
- Levadura de cerveza: 25 g
- Agua tibia: 1/2 de taza tamaño té
- Azúcar: 1 cucharadita tamaño café
- Harina: 1 y 1/2 taza tamaño té
- Huevo: 1
- Sal: 1 cucharada sopera rasa
- Manteca (para la asadera): cantidad necesaria
- Huevo (para pincelar): 1
- Semillas de amapola (para espolvorear): 1/2 cucharada sopera, aproximadamente

PREPARACIÓN

Colocar la manteca en una sartén y rehogar la cebolla con una pizca de sal hasta que esté transparente. Retirar y reservar. Cocinar las papas con cáscara en abundante agua hasta que estén tiernas. Retirar, dejar enfriar y pelar. Reducir a puré. Reservar. Ubicar la levadura, el agua tibia, el azúcar en un bol. Agregar 1/4 de taza de harina a medida que se mezcla. Dejar espumar 15 minutos. Incorporar el huevo al puré de papa y mezclar con batidor de alambre. Agregar la mezcla de levadura espumada y la cebolla reservada. Mezclar bien con el batidor de alambre. Adicionar el resto de harina mezclada con la sal. Terminar de unir con las manos hasta formar una masa tierna. Disponerla en un bol y dejar levar 30 minutos cubierta con papel film. Retirar. Ubicar sobre la mesa. Aplanar. Dividir en 12 porciones y formar pequeños bollos. Acomodarlos en una asadera antiadherente o untada con manteca. Dejar que, casi, dupliquen su volumen. Pincelar los bollos con huevo y espolvorear con semillas de amapola. Llevar a horno precalentado a temperatura modera por, aproximadamente, 20 minutos.

Retirar y dejar entibiar.

Budín soufflé cremoso de ricota y pasas

(8 porciones)

INGREDIENTES
- *Yemas: 4*
- *Queso blanco: 100 g*
- *Azúcar: 1/2 taza tamaño té*
- *Crema de leche: 200 cm³*
- *Pasas de uva blancas: 50 g*
- *Harina leudante: 2 cucharadas soperas*
- *Claras: 4*
- *Manteca y harina (para el molde): cantidad necesaria*

PREPARACIÓN

Batir las yemas, el queso blanco y el azúcar a punto blanco. Incorporar la crema. Mezclar hasta integrar. Agregar las pasas de uva y la harina.

Batir las claras a punto nieve. Añadir a la preparación anterior, mezclando con movimientos envolventes.

Verter la preparación en un molde tipo budín inglés de 20 cm de largo x 10 de ancho previamente enmantecado y enharinado. Llevar a horno precalentado a temperatura moderada por, aproximadamente, 40 minutos. Retirar. Desmoldar en caliente sobre una rejilla metálica. Dar vuelta y dejar enfriar.

Pancitos de cebolla y amapola

(12 pancitos)

INGREDIENTES

- Manteca: 50 g
- Cebolla picada: 1
- Sal (para rehogar la cebolla): una pizca
- Papas: 200 g
- Levadura de cerveza: 25 g
- Agua tibia: 1/2 de taza tamaño té
- Azúcar: 1 cucharadita tamaño café
- Harina: 1 y 1/2 taza tamaño té
- Huevo: 1
- Sal: 1 cucharada sopera rasa
- Manteca (para la asadera): cantidad necesaria
- Huevo (para pincelar): 1
- Semillas de amapola (para espolvorear): 1/2 cucharada sopera, aproximadamente

PREPARACIÓN

Colocar la manteca en una sartén y rehogar la cebolla con una pizca de sal hasta que esté transparente. Retirar y reservar. Cocinar las papas con cáscara en abundante agua hasta que estén tiernas. Retirar, dejar enfriar y pelar. Reducir a puré. Reservar. Ubicar la levadura, el agua tibia, el azúcar en un bol. Agregar 1/4 de taza de harina a medida que se mezcla. Dejar espumar 15 minutos. Incorporar el huevo al puré de papa y mezclar con batidor de alambre. Agregar la mezcla de levadura espumada y la cebolla reservada. Mezclar bien con el batidor de alambre. Adicionar el resto de harina mezclada con la sal. Terminar de unir con las manos hasta formar una masa tierna. Disponerla en un bol y dejar levar 30 minutos cubierta con papel film. Retirar. Ubicar sobre la mesa. Aplanar. Dividir en 12 porciones y formar pequeños bollos. Acomodarlos en una asadera antiadherente o untada con manteca. Dejar que, casi, dupliquen su volumen. Pincelar los bollos con huevo y espolvorear con semillas de amapola. Llevar a horno precalentado a temperatura modera por, aproximadamente, 20 minutos.
Retirar y dejar entibiar.

Postres y dulces

Budín soufflé cremoso de ricota y pasas

(8 porciones)

INGREDIENTES

- *Yemas: 4*
- *Queso blanco: 100 g*
- *Azúcar: 1/2 taza tamaño té*
- *Crema de leche: 200 cm³*
- *Pasas de uva blancas: 50 g*
- *Harina leudante: 2 cucharadas soperas*
- *Claras: 4*
- *Manteca y harina (para el molde): cantidad necesaria*

PREPARACIÓN

Batir las yemas, el queso blanco y el azúcar a punto blanco. Incorporar la crema. Mezclar hasta integrar. Agregar las pasas de uva y la harina.
Batir las claras a punto nieve. Añadir a la preparación anterior, mezclando con movimientos envolventes.
Verter la preparación en un molde tipo budín inglés de 20 cm de largo x 10 de ancho previamente enmantecado y enharinado.
Llevar a horno precalentado a temperatura moderada por, aproximadamente, 40 minutos.
Retirar. Desmoldar en caliente sobre una rejilla metálica.
Dar vuelta y dejar enfriar.

Torta de almendra

(10 porciones)

INGREDIENTES

- Almendras: 1 taza tamaño té
- Galletitas de vainilla: 300 g
- Manteca: 100 g
- Azúcar: 1 taza tamaño té
- Yemas: 4
- Esencia de almendra: 1 cucharadita tamaño café
- Polvo para hornear: 1 cucharada sopera
- Leche: 400 cm³
- Claras: 4
- Manteca y harina (para el molde): cantidad necesaria
- Azúcar molida y canela (para espolvorear): a gusto

PREPARACIÓN

Procesar las almendras y las galletitas hasta reducir a polvo. Retirar y reservar. Batir la manteca y el azúcar hasta formar una crema. Incorporar las yemas, de a una por vez, a medida que se van integrando sin dejar de batir. Perfumar con la esencia de almendra. Mezclar y retirar. Unir el polvo para hornear a las almendras y galletitas molidas, alternando con la leche. Batir las claras a punto nieve. Incorporar a la preparación anterior, en dos veces, mezclando con movimientos envolventes.

Poner la preparación en un molde previamente enmantecado y enharinado de 22 cm de diámetro. Llevar a horno precalentado a temperatura moderada hasta que al introducir un palillo en el centro de la torta y retirarlo éste salga sin adherencias. Retirar, dejar enfriar y desmoldar. Espolvorear con azúcar y canela.

Tarta de crema, duraznos y kiwis

(8 porciones)

INGREDIENTES

PARA LA MASA

- *Harina: 2 tazas tamaño té*
- *Manteca: 75 g*
- *Leche: 150 cm³*
- *Azúcar: 100 g*
- *Esencia de vainilla: una cucharadita tamaño té*
- *Harina (para la placa y la tartera): cantidad necesaria*
- *Manteca (para la tartera): cantidad necesaria*

RELLENO

- *Leche condensada: 1 lata*
- *Almidón de maíz: 1 cucharada sopera colmada*
- *Leche: 1 taza tamaño té*
- *Manteca: 50 g*
- *Huevos: 2*
- *Ralladura de la piel de 1 limón*
- *Kiwis: 2*
- *Duraznos en almíbar: 3 mitades*

PARA LA CUBIERTA

- *Gelatina de ananá o naranja: 1 caja*
- *Agua: cantidad necesaria*

PREPARACIÓN

MASA. Colocar todos los ingredientes en la procesadora y procesar hasta que la masa se desprenda del bol. Retirar y ubicar en una placa enharinada. Aplanar y reservar en la heladera 30 minutos cubierta con papel film.

RELLENO. Poner la leche condensada y el almidón de maíz en la licuadora. Licuar. Agregar la leche, la manteca, los huevos y la ralladura de la piel de limón. Integrar. Disponer en una cacerola y llevar a fuego medio, revolviendo continuamente hasta que la crema espese. Retirar y dejar enfriar cubierta con papel film.

ARMADO. Retirar la masa de la heladera. Estirar con un palo de amasar y forrar una tartera de 24 cm de diámetro previamente enmantecada y enharinada. Pinchar la masa con un tenedor y llevar a horno precalentado a temperatura moderada hasta que esté dorada y cocida. Retirar y dejar enfriar. Distribuir la crema dentro de la masa y extender en forma pareja. Pelar los kiwis y cortarlos en ruedas. Reservar. Cortar los duraznos en gajos finos. Alternar los kiwis y los duraznos sobre la crema en forma decorativa. Llevar a la heladera. Preparar la gelatina siguiendo las indicaciones del envase pero con la mitad del agua indicada. Dejar que comience a solidificar y cubrir las frutas. Llevar a la heladera hasta que esté bien fría.

Masitas de coco

(16 masitas)

INGREDIENTES
- *Huevos: 4*
- *Leche: 200 cm³*
- *Crema 200 cm³*
- *Coco rallado: 6 cucharadas soperas*
- *Manteca: 50 g*
- *Azúcar: 3 tazas tamaño té*
- *Harina leudante: 1 taza tamaño té*
- *Esencia de coco: 1 cucharadita tamaño té*
- *Manteca y harina (para el molde)*

PREPARACIÓN

Colocar todos los ingredientes en la procesadora o licuadora y trabajar hasta integrarlos.
Ubicar la preparación en un molde previamente enmantecado y enharinado de 20 x 20 cm de lado. Distribuir en forma pareja. Llevar a horno precalentado a temperatura moderada entre 20 y 30 minutos (hasta que esté cocido y dorado).

Savarín de limoncitos verdes

(10 porciones)

INGREDIENTES

PARA LA MASA
- *Huevos: 4*
- *Crema: 1 pote de 200 cm³*
- *Aceite: la misma cantidad calculada con el pote de crema*
- *Ralladura de la piel de 3 limoncitos verdes*
- *Preparado para torta instantánea sabor limón: 1 paquete (540 g aproximadamente)*
- *Polvo para hornear: 1 cucharada sopera*
- *Colorante verde: unas gotas*
- *Manteca y harina (para el molde): cantidad necesaria*

PARA LA CUBIERTA
- *Leche condensada: 1 lata*
- *Jugo de 3 limoncitos verdes*
- *Ralladura de la piel de 2 limoncitos verdes (para espolvorear)*

PREPARACIÓN

MASA. Colocar todos los ingredientes en la procesadora y trabajar hasta integrar. Retirar y poner en un molde savarín de 24 cm de diámetro previamente enmantecado y enharinado. Llevar a horno precalentado a temperatura moderada por, aproximadamente, 40 minutos. Retirar, dejar entibiar y desmoldar.
CUBIERTA. Mezclar la leche condensada y el jugo de limón. Bañar el budín. Espolvorear, si lo desea, con la ralladura de la piel de limón.

◆ UNA IDEA

Si lo desea, puede preparar los ingredientes de la cubierta en doble cantidad y servir aparte para salsear a gusto.

Postre de chocolate y pasas

(12 porciones)

INGREDIENTES

- *Pasas de uva negras o rubias sin semillas: 1 taza tamaño té*
- *Rhum: 1/2 taza tamaño té*
- *Baño o chocolate cobertura semiamargo: 250 g*
- *Gelatina sin sabor: 1 sobre*
- *Crema de leche: 500 cm³*
- *Leche condensada: 1 lata*
- *Aceite o rocío vegetal (para el molde): cantidad necesaria*

PARA LA SALSA DE CHOCOLATE

- *Chocolate para taza picado: 100 g*
- *Leche condensada: 1 lata*
- *Frutillas (para decorar): a gusto*

PREPARACIÓN

Colocar las pasas de uva en un bol. Incorporar el rhum y dejar remojar 15 minutos. Picar el baño o chocolate cobertura y lleva a baño María hasta fundir. Escurrir las pasas de uva y reservar. Hidratar la gelatina en el rhum de la maceración de las pasas y llevar a baño María para disolver.
Batir la crema de leche a medio punto. Agregar el chocolate fundido y tibio. Mezclar. Adicionar la leche condensada, las pasas y la gelatina hidratada y disuelta. Mezclar. Poner la preparación en un molde fantasía de 22 cm de diámetro, previamente untado ligeramente con aceite o rocío vegetal. Llevar a la heladera hasta que el postre esté frío y firme. Desmoldar y servir bañado con la salsa. Decorar con frutillas.
SALSA DE CHOCOLATE.
Picar el chocolate y colocar en una cacerolita junto con la leche condensada. Llevar a fuego suave hasta fundir el chocolate. Si desea aligerar la salsa, incorporar un poco de leche y dejar que rompa el hervor.

Impresa en Quebecor World Pilar. Tiraje de esta edición: 36500 ejemplares